



11月スクールランチ

令和6年11月
野々市市中学校給食センター

秋が深まり、朝晩の冷え込みなど、これからは一日の気温の変化が大きくなってきます。風邪をひかないように、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養のバランスがとれた食事で冬の寒さに負けないからだをつくりましょう。

日本人の伝統的な食文化「和食」



11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。2013年にユネスコの無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食のよさを知り、受け継いでいきましょう。

(一社)和食文化国民会議・制定

新鮮で豊かな食材

日本各地では、お米や野菜、魚など新鮮な食材が豊富に採れ、それを生かす調理技術や道具が発達しています。



栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスが良いといわれ健康長寿に役立っています。



和食文化
の特徴

季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で、季節感を楽しむことができます。



年中行事との関わり

日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と密接に関わっていて、家庭や地域で受け継がれています。



和食の基本「だし」の取り方

～だしは、料理に奥行きを与え、素材のおいしさを引き立たせてくれます～

昆布とかつお節の
混合だしの場合

【材料1人分】水170ml、昆布3g(水の重量の2%)、かつお節3g(水の重量の2%)



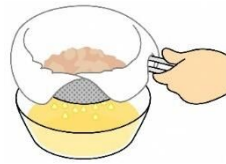
昆布は濡れ布巾でふいてから、水に30分以上つけます。



鍋を中火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出します。



沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。

家庭で実践したい「和食」の取り組み



食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う



はしを正しく使って食べる



ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる



伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる



旬の食べ物を味わう

